

## در نتیجه رعایت رژیم غذایی در دیابت، دست

### یابی به اهداف زیر حاصل می گردد:

- ✓ حفظ قند خون نزدیک به محدوده طبیعی، از راه ایجاد تعادل بین غذاهای مصرفی، مقدار انسولین و فعالیت های جسمانی
- ✓ تامین انرژی کافی و حفظ وزن بدن در حد مطلوب
- ✓ تنظیم زمان مصرف وعده ها و میان وعده ها با توجه به طول زمان فعالیت انسولین تجویز شده
- ✓ حفظ چربی خون در محدوده طبیعی
- ✓ پیشگیری و درمان عواقب مزمن دیابت مانند: بیماری های کلیوی ، فشار خون بالا و بیماری های قلبی عروقی

## نکات مهم:

- 1 وعده های غذایی خود را کم حجم و در دفعات بیشتر مصرف کنید.
- 2- غذا را در سه وعده اصلی و سه میان وعده (صبح، بعد از ظهر و قبل از خواب) صرف کنید.
- 3- هیچیک از وعده های غذایی را حذف نکنید.
- 4- اگر دارای اضافه وزن یا چاقی هستید حداقل ۱۰ درصد از وزن خود را کاهش دهید.
- 5- مصرف غلات سبوس دار مانند نان سنگک بهتر از نان های تهیه شده با آرد سفید (مثل لواش و باگت ) می باشند و به کنترل بهتر قند خون کمک می کنند.
- 6- مصرف فیبر غذایی مانند انواع میوه و سبزی و حبوبات را در برنامه غذایی روزانه خود افزایش دهید زیرا علاوه بر جلوگیری از یبوست ، به کنترل بهتر قند خون کمک می کند.
- 7 - مصرف گوشت قرمز را کاهش دهیدو بیشتر از مرغ و ماهی استفاده کنید.

8-مصرف غذاهای پر چرب ،شیرین و بدون فیبر را محدود کنید و در عوض غذاهای کم چرب و پر فیبر را انتخاب کنید.

9حتی الامکان از سرخ کردن مواد غذایی پرهیز کنید و غذا ها را به صورت آبپز یا بخار پز مصرف کنید.

10-مصرف نمک را محدود کنید.

11-برای میان وعده یکی از موارد زیر را انتخاب کنید:

چند لقمه نان و پنیر و گوجه و خیار یا سبزی خوردن، ۱ یا ۲ عدد میوه ، ۱ لیوان شیر کم چرب، یا مغز ها و دانه های روغنی مانند بادام خام ،گردو،فندق و توت خشک.

12-روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب مصرف کنید.

13-روزانه ۳۰ دقیقه به پیاده روی یا ورزش سبک بپردازید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی

درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی ولایت

نقش تغذیه در دیابت



دفتر پرستاری

واحد آموزش

آدرس:

قزوین، مینودر، کوی الهیه، بلوار 22 بهمن مرکز  
آموزشی درمانی ولایت



با آرزوی سلامتی و بهبودی

مواد غذایی غیر مجاز:

قند و شکر، شیرینی و شکلات، بستنی، نوشابه، ژله،  
حلوا، عسل، سوسیس و کالباس، غذاهای  
پرچرب، روغن های جامد، انواع سس، آبمیوه های  
تجاری، خامه، کره، سرشیر، شیر، انگور، لبنیات  
پرچرب، مواد غذایی پر نشاسته مانند سیب زمینی و  
ماکارونی

غذاهای مجاز:

گوشت سفید (مرغ و ماهی)، میوه ها و سبزیجات  
، غلات سبوس دار، حبوبات، لبنیات کم چرب، چای  
سبز، سویا، مغزها و دانه های روغنی